Consideraciones sobre la actitud no violenta

> Esto es un pequeño trabajo de reflexión para compartir en grupo. Contiene una meditación guiada final que se recomienda leer con los ojos cerrados. Los asteriscos indican un espacio de tiempo para la propia reflexión.

Vivimos en un mundo que no hemos elegido, no hemos elegido nacer, no hemos elegido nuestro cuerpo, ni la sociedad ni el tiempo o la época que nos toco.

A partir de esta situación, contamos con la libertad de elegir las condiciones en las que quiero seguir viviendo.

Muchos de ustedes pueden entender como actitud no violenta, un actitud débil y poco valiente. Pero en la practica resulta ser exactamente lo contrario. Claro esta que si vienen a pegarme me tendré que defender, y no por esto seré un violento. La diferencia esta en que yo no genere esa situación de violencia, yo simplemente iba por la calle y vinieron a lastimarme, y es correcto que me defienda.

El punto esta en que una actitud no violenta es aquella, que no genera violencia, es decir que no salgo al mundo a violentar a otros, a pegar o a insulta, a buscar situaciones de violencia. Por el contrario intento cada día ser menos violento, y en el mundo de hoy en donde la violencia esta en todas partes, el ser no violento es una tarea sumamente difícil y de una gran valentía.

La actitud no violenta es una elección personal, nadie puede obligarme. De este modo seré violento o no por yo lo elegí.

La violencia se manifiesta como la acción y efecto de despojar al otro de su intencionalidad y por cierto de su libertad.

Esto quiere decir que se ejerce violencia cuando se trata de imponer la propia voluntad a otros.

1. Pregunta: *¿Cuales son las diferentes formas de violencia en que se expresa la violencia?*

> Ej.: Económica – Física – Sicología – Racial – Religiosa – Sexual

2. Pregunta: *¿En que ámbitos cotidianos se expresa?*

> Ej.: Familiar – Amigos – Trabajo – Estudio – Vecinos

3. Pregunta: *¿Que salidas se encuentran para resolver las distintas formas de violencia? ¿En que podemos apoyarnos?*

> Ej.:
> a) «Tratar a los demás como quisiera ser tratado».
> b) «Actuar sobre la base de aquello que pienso y siento que es lo mejor para mi vida y la vida de aquellos que me rodean».
> c) Desarrollar mis virtudes y observar con atención las virtudes de los demás.
> d) Rechazar, denunciar y hacer vacío a las diferentes formas de violencia que se expresan a mí alrededor.

1. Reconocimiento de la propia violencia.

Breve Ejercicio:

Recuerdo la última situación de violencia que le genere a otra persona.**

Imagino de que otra manera podría haber respondido si hubiese tenido en cuenta los puntos que vimos anteriormente.**

Como verán en el ejercicio aparecen otras opciones, solo que en ese momento no las vi o no me las pude imaginar o simplemente no pude elegir otra y opte por la mas fácil.

Para implementar las salidas que proponemos se necesita entrenamiento. El entrenamiento es la única forma con la que podemos erradicar el problema de la violencia en nosotros y en los que nos rodean. Es tomar conciencia y hacer algo en la dirección del cambio.

Sintetizando: **el vivir en un mundo violento, no obliga a las personas a ser violentas, el que otros sean violentos tampoco. La violencia o no violencia es una elección, es una «sensibilidad», como un modo de sentir el mundo humano en el que se reconoce la intención y la libertad de otros, y en el que se asumen compromisos de lucha contra la discriminación y la violencia.**